

DOI: 10.17805/zpu.2015.2.31

Особенности представления о психологическом здоровье у созависимых субъектов*

Н. Г. АРТЕМЦЕВА

(Институт психологии РАН),

Т. В. ГАЛКИНА

(Институт психологии РАН, Московский гуманитарный университет)

Статья продолжает изложение результатов серии проведенных авторами исследований, направленных на изучение субъективных представлений о психологическом здоровье личности, семьи, нации и психологической безопасности (2013–2014 гг.). Проблема созависимости как возможной угрозы психологическому здоровью субъекта здесь решается в аспекте эмпирического изучения особенностей представления о психологическом здоровье у созависимых личностей. Сравниваются понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», а также рассматривается понятие «созависимость». Показано, что понятие психологического здоровья значительно шире понятия психического здоровья. Термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом и указывает на проявления духовности. Под психологическим здоровьем понимается именно психологический аспект психического здоровья, т. е. те процессы, которые позволяют человеку в будущем достичь зрелости, пребывать в постоянном саморазвитии, реализовывать свои жизненные задачи. Существуют характерные особенности психологического здоровья человека и его связь с особыми поведенческими паттернами.

Созависимость определяется как поведение, мотивированное какой-либо зависимостью значимого другого. Созависимый человек часто забывает о том, что перед ним другой человек, и воспринимает его проблемы как свои собственные, как бы забывая о себе, в результате чего он теряет свою «самость» и у него искажается картина реальной жизни.

Показано, что среди критериев психологического здоровья указываются те же аспекты личностного развития и поведения, что и у свободного от созависимости субъекта. Действительно, гармоничность, консолидированность, уравновешенность, адекватность и т. п. — крайне важные составляющие психологического здоровья, а именно этих качеств и лишен созависимый человек. Представлены результаты эмпирического исследования 2013–2014 г., в котором приняли участие 54 человека в возрасте 19–45 лет, в основном студенты вузов Москвы. Обе гипотезы исследования (1) существуют общие и особенные смыслы понятий, связанных с психологическим здоровьем личности и семьи у созависимых и несозависимых субъектов; 2) существуют различия в общих представлениях о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и несозависимых субъектов) нашли свое подтверждение на качественном и количественном уровнях. Показано, что у созависимых людей существуют свои собственные представления о психологическом здоровье. Вероятно, это связано с особенностями их поведенческих паттернов, ценностных ориентаций и ценностного самоопределения.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психическое здоровье, созависимость, паттерны поведения, созависимый субъект, несозависимый субъект.

ВВЕДЕНИЕ

Статья продолжает изложение результатов серии проведенных авторами исследований, направленных на изучение субъективных представлений о психологическом здоровье (2013–2015 гг.). Являясь продолжением теоретико-аналитического исследования (Артемцева, Галкина, 2014), данная работа посвящена эмпирическому

* Работа выполнена в соответствии с Государственными заданиями Федерального агентства научных организаций № 0159-2015-0002 и № 0159-2015-0004.

The work was performed according to the State tasks of the Federal Agency of the Scientific Organizations of Russia No. 0159-2015-0002 and No. 0159-2015-0004.

изучению особенностей представления о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых субъектов.

Необходимость научной разработки проблем, связанных с теми или иными аспектами здоровья, не вызывает сомнения. Здоровому обществу нужны здоровые во всех смыслах люди. В конце XX — начале XXI в. понимание здоровья как соматического функционирования сменилось более широким его определением, включающим понятия психического и психологического здоровья.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СОЗАВИСИМОСТИ

Тема психологического здоровья признана в науке одной из приоритетных в списке современных разрабатываемых психологических проблем. Нам представляется, что понятие психологического здоровья значительно шире понятия психического здоровья. Психическое здоровье в целом понимается как совокупность отдельных психических функций, которые обеспечивают жизнеспособность и адаптивность людей. Психологическое же здоровье включает в себя еще и представления о ресурсах личности и потенциале развития человеческого духа. Термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом и указывает на проявления духовности, при этом духовность рассматривается как особое эмоционально-нравственное состояние личности (Воловикова, 2014; Воловикова, Галкина, 2014; Галкина, 2014).

Под психологическим здоровьем, таким образом, понимается именно психологический аспект психического здоровья, т. е. те процессы, которые позволяют человеку в будущем достичь зрелости, пребывать в постоянном *саморазвитии*, реализовывать *свои* жизненные задачи (Дубровина, 2009).

Созависимость, в отличие от других явлений, затрагивает не только физическую и ментальную (психическую) сферы человеческого существования, но и выходит на более высокий уровень — духовный, который находится в симбиозе с первыми двумя, а это уже непосредственно связано с состоянием психологического здоровья человека в целом.

Результаты проведенных нами исследований показывают, что созависимость является проблемой межличностного общения, присуща в той или иной степени или в латентной форме практически каждому человеку и теснейшим образом связана с его психологическими состояниями, благополучием, физическим и психологическим здоровьем. (Артемцева, 2012). Созависимые паттерны поведения, как нами было показано ранее (Артемцева, Галкина, 2014), несовместимы с основными критериями психологического здоровья личности. Кратко поясним это положение. Психологическое здоровье предполагает прежде всего *гармонию человека с самим собой*. Индивид, страдающий созависимостью, фактически забывает о *себе и своих* потребностях, целях, ценностях и тем более не соотносит их со *своими внутренними* возможностями. В результате теряется «самость» человека, а это значит, что нарушается одно из важнейших условий психологического здоровья. У созависимого человека искажается реальная картина жизни, разрушается способность справляться со сложными обстоятельствами своей жизни, и он не может принимать решения, потому что не знает, чего же в действительности он сам хочет, нарушается *адекватность* поведения, исчезает *положительный эмоциональный фон*, возникают пессимистические или даже депрессивные состояния. Созависимый человек *не может быть в гармонии с самим собой*, поскольку он потерял себя и «растворился» в другом. Достаточно очевидно, что в такой ситуации человек не может быть психологически (а часто и психически) здоровым.

Таким образом, вполне логично предположить, что освобождение от созависимых паттернов поведения является одним из факторов, способствующих укреплению психологического здоровья личности.

Проведенный нами анализ многих исследований по проблемам психологического здоровья (работы И. В. Дубровиной, Б. С. Братуся, Г. С. Никифорова, В. И. Слободчикова, Е. И. Исаева, А. В. Шувалова, А. Д. Деминой и И. А. Ральниковой, О. С. Васильевой и Ф. Р. Филатова, М. И. Воловиковой и др.) и созависимости (Н. Г. Артемцевой, И. Ю. Гусева, М. Ю. Куницы, В. Д. Москаленко, Б. Уайнхолда и Дж. Уайнхолд, О. А. Шороховой и др.) показал, что среди критериев психологического здоровья указываются те же аспекты личностного развития, поведения, что и у свободного от созависимости субъекта. Действительно: адекватность, критичность, гармоничность, уравновешенность, способность к самоуправлению, а также целеустремленность, автономия, независимость, работоспособность, полноценность семейной и личной жизни, самоактуализация, чувство юмора, ответственность, оптимизм и способность радоваться — все это является крайне важными составляющими как психического, так и психологического здоровья личности. Как показано выше, именно этих качеств и лишен созависимый человек.

Обзор существующих публикаций по проблемам психологического здоровья и созависимости позволяет констатировать существование ряда «белых пятен», особенно в области аппарата и методов исследования, а также концептуально-терминологического аспекта этих проблем.

Исследование особенностей представления о психологическом здоровье у созависимых и независимых субъектов видится нам одним из возможных путей эмпирического изучения психологических механизмов, лежащих в основе такого феномена, как созависимость, а также необходимым этапом для уточнения концептуально-терминологического аспекта проблемы психологического здоровья и разработки новых методических средств для изучения этой психической реальности.

В данной статье мы предлагаем к рассмотрению результаты проведенного нами эмпирического исследования особенностей представления о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и независимых субъектов. В исследовании была использована разработанная нами методика изучения субъективных, или иначе личностных, представлений на основе принципов ассоциативного эксперимента и специального анализа полученных вербализаций (Галкина, Артемцева, 2014).

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ И СЕМЬИ У СОЗАВИСИМЫХ И НЕСОЗАВИСИМЫХ СУБЪЕКТОВ

Мы полагаем, что у созависимых людей существуют свои собственные *представления* о психологическом здоровье, что связано с особенностями их поведенческих паттернов, ценностных ориентаций, ценностного самоопределения. Все их мысли связаны прежде всего с жизнью значимых *других*, в то время как психологически здоровый субъект несет ответственность в первую очередь за свою жизнь. Это, естественно, не может не отразиться на особенностях представлений о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и независимых субъектов. Зная особенности поведенческих паттернов созависимых людей, можно предположить, что в их представлениях о психологическом здоровье личности будут скорее всего отсутствовать ассоциации, связанные именно *с собой*, своей личностью, своим здоровьем. Говоря о психологическом здоровье семьи, созависимые люди, возможно, будут давать ассоциации,

связанные со здоровьем (причем, подразумевать они будут скорее всего, именно соматическое здоровье, поскольку такие проблемы наиболее заметны, а вот психологические факторы, связанные с благополучием семьи, возможно, будут вытесняться из сознания созависимых). Можно предположить, что такие переменные, как доверие, взаимоуважение (и аналогичные им), влияющие на психологическое здоровье и благополучие семьи, будут отсутствовать в представлениях о психологическом здоровье семьи у созависимых субъектов.

В системе представлений каждой личности есть специфические, присущие только ей, составляющие, обусловленные ее индивидуальным опытом: формирование мировоззренческих позиций, этические нормы, духовность, нравственные эталоны, жизненные ценности, самосознание, характер отношений с другими людьми, осознание себя как личности и индивидуальности. Выделение таких категориальных структур, опосредствующих восприятие и осознание субъектом содержательных сфер жизнедеятельности — структур «обыденного» сознания, или иначе — личностных представлений — реализуется в психосемантических исследованиях в реконструкции систем индивидуальных значений, через призму которых происходит восприятие мира субъектом.

Перейдем непосредственно к *описанию нашего эмпирического исследования и полученных в нем результатов*.

В исследовании мы постарались дать испытуемым максимально возможную свободу в создании ассоциативных рядов, ограничивая их только заданными темами. Широкий спектр неповторяющихся ассоциаций, с нашей точки зрения, отражает индивидуально-личностные особенности субъекта в данный момент бытия.

Известно, что проективность психосемантических методов используется не только для исследования личности испытуемого, но и для реконструкции понимания им своего внутреннего мира и изучения сложившей у него системы представлений. В своем эмпирическом исследовании мы поставили *задачу выделить общее и особенное* в представлениях о таких понятиях, как «психологическое здоровье личности» и «психологическое здоровье семьи», у созависимых и независимых субъектов посредством анализа их ассоциаций.

Гипотезы исследования: 1) существуют общие и особенные смыслы понятий, связанных с психологическим здоровьем личности и семьи у созависимых и независимых субъектов; 2) существуют различия в общих представлениях о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и независимых субъектов.

Испытуемые: 54 человека, мужчины и женщины в возрасте 19–45 лет, в основном студенты нескольких вузов г. Москвы: Московского института психоанализа, Московского университета дизайна и технологий, Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Московского гуманитарного университета. Исследование проводилось в 2013–2014 гг.

Условия проведения исследования. Испытуемым давалась устная инструкция: «Напишите свои ассоциации (три-пять), характеризующие понятия “психологическое здоровье личности” и “психологическое здоровье семьи”». Предлагался стандартный протокол исследования ассоциаций по поводу определенного понятия, принятый в психосемантике. Затем испытуемые заполняли бланк опросника «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012).

Обработка и обсуждение результатов исследования. Было получено 54 протокола, содержащих 344 ассоциации. Использование опросника «Профиль созависимости» позволило разделить всех испытуемых на две группы: созависимые и незави-

симые. Группы оказались неравноценными, поэтому для дальнейшего анализа мы их количественно уравнивали. В результате были получены две группы протоколов ассоциативного эксперимента: созависимые — 22 протокола и независимые — 22 протокола, содержащие соответственно 87 и 86 ассоциаций. Все протоколы анализировались с помощью контент-анализа с целью выявления общего и особенного в понимании таких многоуровневых понятий, как психологическое здоровье личности и психологическое здоровье семьи у созависимых и независимых субъектов. Поскольку в полученном спектре характеристик представлены самые разнообразные формы похожих и разных (как по значению, так и по грамматике) слов, то за единицу контент-анализа были взяты лексемы¹.

Методом количественных сопоставлений были выявлены наиболее часто встречающиеся ассоциации по поводу понятий «психологическое здоровье личности» и «психологическое здоровье семьи» у созависимых и независимых субъектов. Полученные результаты отражены на рис. 1 и 2, где цифрами обозначено количество ассоциаций.

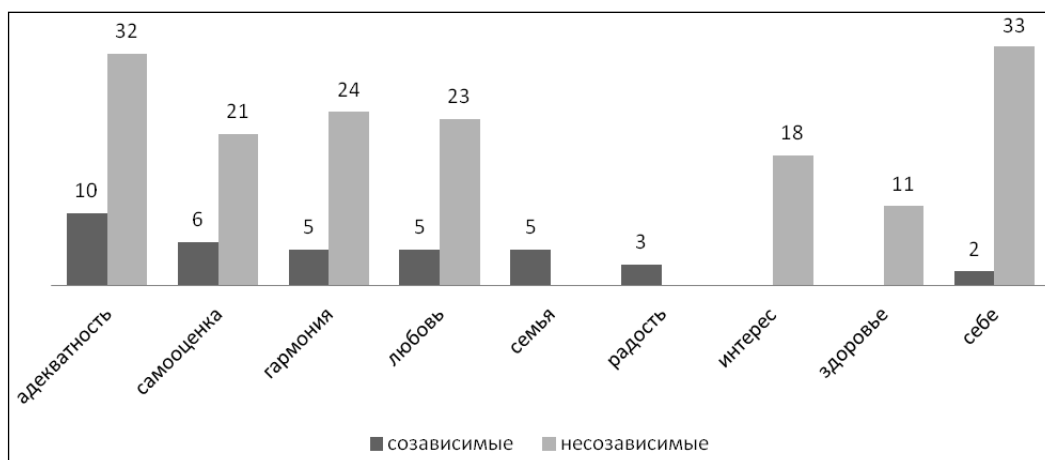


Рис. 1. «Общее» в представлении о психологическом здоровье личности созависимыми и независимыми субъектами

Fig. 1. "The general" in the perceptions of individual psychological health by codependents and non-codependents

На рис. 1 представлены наиболее часто встречающиеся ассоциации испытуемых, связанные с понятием «психологическое здоровье личности». Видно, что в представлениях о психологическом здоровье личности у наших испытуемых чаще всего присутствуют следующие характеристики: «адекватность», «самооценка», «гармония», «любовь», «семья», «радость», «интерес», «здоровье», «себе» и некоторые другие. С помощью семантического анализа выявлены ассоциации, которые употребляются большинством испытуемых. Мы отнесли их к категории «общее». Ассоциации, которые встречались крайне редко (один-два раза), были отнесены к категории «особенное», например: «уют», «принятие», «открытость», «юмор», «понимание», «целостность» и др.

Таким образом, наша первая гипотеза, что существуют общие и особенные смыслы понятий, связанные с психологическим здоровьем личности и семьи у созависи-

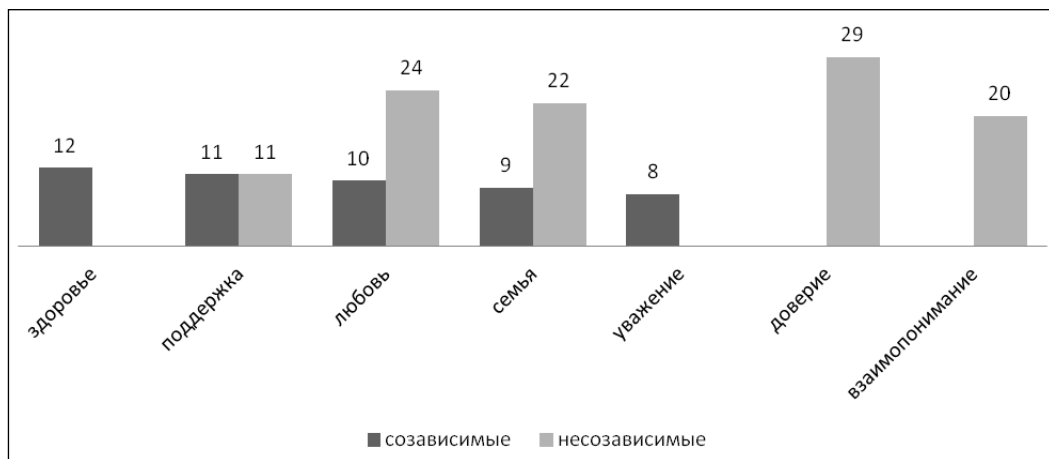


Рис. 2. «Общее» в представлении о психологическом здоровье семьи созависимыми и несозависимыми субъектами

Fig. 2. "The general" in the perceptions of the psychological health of a family by codependents and non-codependents

мых и несозависимых субъектов, нашла свое количественное и качественное подтверждение.

Полученные в нашем исследовании ассоциации по поводу представлений о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и несозависимых субъектов, относящиеся к обеим категориям (общее и особенное), в определенной степени согласуются с критериями психического и душевного (= психологического) здоровья, которые выделяет Г. С. Никифоров (Психология здоровья, 2006). Это подтверждает наше положение о том, что содержание понятия «психологическое здоровье» может включать в себя те же характеристики, что и понятие «психическое здоровье».

Для доказательства второй гипотезы проанализируем результаты, отраженные на рис. 1 и 2 с позиции их сходства и различия. На рис. 1 показаны результаты, касающиеся представлений о психологическом здоровье личности. Мы видим, что представления о психологическом здоровье личности у созависимых и несозависимых субъектов в большинстве совпадают. Действительно, и те и другие связывают психологическое здоровье личности с такими переменными, как «адекватность», «самооценка», «гармония», «любовь», «себе». Однако контент-анализ ассоциаций показал, что, во-первых, удельный вес (частотность) этих ассоциаций у созависимых и несозависимых субъектов различен, во-вторых, приоритеты распределяются по-разному: для созависимых крайне важным оказываются не только «адекватность» (как, впрочем, и для несозависимых), но и «самооценка», «гармония», «любовь», «семья» и «радость». Этот результат вполне соответствует именно тем паттернам поведения, которые и способствуют актуализации созависимости. На последнем месте у созависимых оказалась ассоциация «себе», тогда, как у несозависимых — на первом месте. Остановимся на анализе этой ассоциации подробнее.

В словаре С. И. Ожегова сказано: «Себе (разг.) — примыкает к предыдущему глаголу или местоимению, внося значение *свободного независимого действия*... Себя — себе... — возвр. местоим. Указывает направленность действия на *самого производителя действия*...» (Ожегов, 1986: 615).

Как известно, созависимость связана прежде всего с жизнью значимых *других*. При этом игнорируются *свои собственные* потребности и демонстрируется отсутствие *свободного независимого действия*, все чувства и заботы направлены на значимого *другого*. Психологически здоровый субъект, свободный от созависимости, несет ответственность в первую очередь за свою жизнь. Ему очень важно сохранить *свободу своих выборов, своего независимого действия*.

Наши испытуемые продемонстрировали еще одно отличие в представлениях о психологическом здоровье личности. Для созависимых с представлением о психологическом здоровье личности ассоциируются семья и радость, а у независимых такие ассоциации практически отсутствуют. Для созависимых семья — крайне важный компонент их существования. Они часто говорят о том, что отказываются от себя в пользу семьи, бытие в которой (по их ожиданиям) должно приносить именно радость, а не сплошное неудовольствие. Вероятно, у независимых эти ассоциации не связаны с представлением о психологическом здоровье личности, так как семья для них и есть источник радости (это факт «по умолчанию»). При этом для них важны такие параметры, как «интерес» и «здоровье». Действительно, для психологически здоровой личности характерен интерес к жизни и понимание значимости здоровья, а у созависимых субъектов вообще отсутствуют эти ассоциации (одним из признаков созависимости, как указывалось выше, и является отсутствие интереса к жизни, окружающим людям, *себе и своему* здоровью).

Рассмотрим теперь различия в представлениях созависимых и независимых субъектов о психологическом здоровье семьи. Именно семья, как мы уже говорили, является важной составляющей жизни любого человека. Однако представления о психологически здоровой семье у разных субъектов, естественно, различаются. Особенно важными эти различия оказываются в ситуациях удовлетворенности/неудовлетворенности семейной жизнью. Наши исследования показали, что представления о психологическом здоровье семьи у созависимых субъектов связаны, в том числе, с такими переменными, как «здоровье» и «уважение», а у независимых — «доверие» и «взаимопонимание» (см. рис. 2).

Таким образом, мы видим, что, во-первых, существуют общие представления о психологическом здоровье семьи для созависимых и независимых субъектов («поддержка», «любовь», «семья»); во-вторых, у созависимых психологическое здоровье ассоциируется со «здоровьем» и «уважением», а у независимых — с «доверием» и «взаимопониманием»; в-третьих, удельный вес (частотность) этих ассоциаций у созависимых и независимых субъектов различен, и приоритеты распределяются по-разному. Так, например, для созависимых именно применительно к психологическому здоровью семьи оказывается важной такая переменная, как «здоровье» (вероятно — значимого другого), на втором месте по значимости — «поддержка» (собственная поддержка значимого другого в борьбе против его зависимости; других членов семьи — в помощи созависимому в этой нелегкой борьбе против зависимости значимого другого). Понятно, что важными компонентами являются «любовь» и «семья» и для созависимых, и для независимых субъектов, ибо без этих переменных крайне трудно представить психологическое здоровье вообще. Рассмотрим крайние позиции в этом списке: на последнем месте у созависимых субъектов — «уважение» (это как раз то, чего не хватает созависимому в семейных отношениях); на последнем месте у независимых субъектов — «поддержка» (поскольку на первом месте — «доверие» и присутствует также «взаимопонимание», то в этом случае «поддержка» не несет столь значимой нагрузки).

Для проверки значимости проанализированных различий мы использовали критерий хи-квадрат (STATISTICA 7.0). Различия оказались статистически значимыми: по представлениям о психологическом здоровье личности у созависимых и независимых субъектов сравнивались показатели частотности ассоциаций «адекватность», «самооценка», «любовь», «гармония», «себе» ($\text{Chi-Square} = 84,08912$ при $p < 0,000000$); по представлениям о психологическом здоровье семьи у созависимых и независимых субъектов сравнивались показатели частотности ассоциаций «семья», «любовь» ($\text{Chi-Square} = 15,84848$ при $p < 0,000069$).

Таким образом, наша вторая гипотеза, что существуют различия в общих представлениях о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и независимых субъектов, была также подтверждена качественно и количественно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав все результаты проведенного исследования особенностей представления о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и независимых субъектов, можно сделать следующие выводы.

1. Психологическое здоровье следует рассматривать как сложное многокомпонентное образование, в определенной своей части пересекающееся с психическим здоровьем: содержание понятия «психологическое здоровье» включает часть тех же характеристик, что и понятие «психическое здоровье».

2. Методы психосемантики являются адекватным инструментом для эмпирического исследования психологического здоровья.

3. Существуют общие и особенные представления о психологическом здоровье личности и семьи у созависимых и независимых субъектов.

Дальнейшие научные исследования таких феноменов, как психологическое здоровье и созависимость, имеют не только теоретическое значение для психологической науки, но и практическую значимость для современного российского общества, переживающего сейчас серьезный мировоззренческий кризис.

ПРИМЕЧАНИЕ

¹ «Лексема — одна из системных единиц плана содержания языка <...> совокупность форм и значений, свойственных одному и тому же слову во всех его употреблениях и реализациях. В значениях словоформ лексема выражает то, что остается неизменным при всех грамматических видоизменениях, и отражает идею тождества слова самому себе» (Русский язык ... , 1979: 122).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Артемцева, Н. Г. (2012) Феномен созависимости: психологический аспект. М. : РИО МГУДТ. 222 с.

Артемцева, Н. Г., Галкина, Т. В. (2014) Созависимость как возможная угроза психологическому здоровью субъекта // Знание. Понимание. Умение. № 4. С. 213–220.

Воловикова, М. И. (2014) Психологическое здоровье личности и ее духовно-нравственное состояние // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. М. : Ин-т психологии РАН. 318 с. С. 79–95.

Воловикова, М. И., Галкина, Т. В. (2014) Психологическое здоровье личности и нравственные проблемы общества (вместо предисловия) // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. М. : Ин-т психологии РАН. 318 с. С. 5–15.

Галкина, Т. В. (2014) Осознание как путь к психологическому и физическому здоровью субъекта // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А. А. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. М. : Ин-т психологии РАН. 318 с. С. 35–61.

Галкина, Т. В., Артемцева, Н. Г. (2014) Общее и особенное в представлении о психологическом здоровье личности // Естественно-научный подход в современной психологии / отв. ред. В. А. Барабанщиков. М. : Ин-т психологии РАН. 880 с. С. 805–811.

Дубровина, И. В. (2009) Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестн. практической психологии образования. № 3. С. 17–21.

Ожегов, С. И. (1986) Словарь русского языка / под ред. Н. Ю. Шведовой. 18-е изд., стер. М. : Русский язык. 795, [2] с.

Психология здоровья (2006) : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер. 607 с.

Русский язык (1979) : энциклопедия / гл. ред. Ф. П. Филин. М. : Советская энциклопедия. 432 с.

Дата поступления: 15.02.2015 г.

*SPECIFICS OF CODEPENDENT SUBJECTS' PERCEPTIONS
OF PSYCHOLOGICAL HEALTH*

N. G. ARTEMTSEVA

(INSTITUTE OF PSYCHOLOGY, RUSSIAN ACADEMY OF SCIENCES),

T. V. GALKINA

(INSTITUTE OF PSYCHOLOGY, RUSSIAN ACADEMY OF SCIENCES;

MOSCOW UNIVERSITY FOR THE HUMANITIES)

The article follows the previous installments in our series discussing the outcomes of a study in subjective representations of psychological health of an individual, a family, and a nation, as well as their psychological safety (2013–2014). The problem of codependency as a potential threat for the subject's psychological health is treated here in the empirical aspect of researching the perceptions of psychological health by codependent persons.

We compare the concepts of “mental” and “psychological” health, and closely scrutinize the concept of “codependency”. It is shown that the concept of psychological health is significantly broader than that of mental health. The term “psychological health” is applied to the individual as a whole and indicates manifestations of spirituality. Psychological health is understood specifically as the psychological aspect of mental health, i.e. the processes which allow an individual to reach maturity in the future, to keep continuous self-development, and to achieve vitally important objectives. Specific variables of an individual's psychological health are linked with their particular behavioral patterns.

We define codependence as behavior motivated by a dependence of the significant other. A codependent person often forgets that he/she is in contact with another human being and perceives their joy and misery as his/her own, as if forgetting about him/herself. As a result, codependent people lose their selves and their picture of real life becomes distorted.

It is shown that the criteria of psychological health include the same aspects of personal development and behavior as cited by those free from codependency. Indeed, harmony, integrity, equanimity, adequacy, etc., are extremely important components of psychological health. It is these qualities that a codependent person is deprived of.

The article summarizes the outcomes of empirical research done in 2013–2014. Its participants were 54 people, aged 19–45, mostly students of Moscow's higher education institutions. We have come up with two hypotheses: (1) that there are general and particular meanings of the concepts connected with psychological health of a personality and a family as developed by codependents and non-codependents; (2) that general perceptions of psychological health of a personality and a family differ between codependents and non-codependents. Both hypotheses were proved true at the qualitative and quantitative levels.

We have shown that codependent persons have their own perceptions of psychological health. It is probably due to their specific behavioral patterns, value orientations and value-based self-determination.

Keywords: psychological health, mental health, codependency phenomenon, behavior patterns, codependent, non-codependent.

REFERENCES

Artemtseva, N. G. (2012) *Fenomen sozavisimosti: psikhologicheskii aspekt* [The codependency phenomenon: the psychological aspect]. Moscow, RIO MGUDT [Printing and Publication Department, Moscow State University of Design and Technologies]. 222 p. (In Russ.).

Artemtseva, N. G. and Galkina, T. V. (2014) Sozavisimost' kak vozmozhnaia ugroza psikhologicheskomu zdorov'iu sub"ekta [Codependence as a possible threat for a subject's psychological health]. *Znanie. Poniimanie. Umenie*, no. 4, pp. 213–220. (In Russ.).

Volovikova, M. I. (2014) Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti i ee dukhovno-nravstvennoe sostoianie [Psychological health of an individual and their spiritual and moral state]. In: *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti i dukhovno-nravstvennye problemy sovremennogo rossiiskogo obshchestva* [Psychological health of an individual and spiritual and moral problems of contemporary Russian society] / ed. by A. L. Zhuravlev, M. I. Volovikova and T. V. Galkina. Moscow, Publ. House of the Institute of Psychology, RAS. 318 p. Pp. 79–95. (In Russ.).

Volovikova, M. I. and Galkina, T. V. (2014) Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti i нравstvennye problemy obshchestva (vmesto predisloviia) [Psychological health of an individual and the society's moral problems (in place of a preface)]. In: *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti i dukhovno-nravstvennye problemy sovremennogo rossiiskogo obshchestva* [Psychological health of an individual and spiritual and moral problems of contemporary Russian society] / ed. by A. L. Zhuravlev, M. I. Volovikova and T. V. Galkina. Moscow, Publ. House of the Institute of Psychology, RAS. 318 p. Pp. 5–15. (In Russ.).

Galkina, T. V. (2014) Osoznanie kak put' k psikhologicheskomu i fizicheskomu zdorov'iu sub"ekta [Realization as a way to psychological and physical health of the subject]. In: *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti i dukhovno-nravstvennye problemy sovremennogo rossiiskogo obshchestva* [Psychological health of an individual and spiritual and moral problems of contemporary Russian society] / ed. by A. L. Zhuravlev, M. I. Volovikova and T. V. Galkina. Moscow, Publ. House of the Institute of Psychology, RAS. 318 p. Pp. 35–61. (In Russ.).

Galkina, T. V. and Artemtseva, N. G. (2014) Obshchee i osobennoe v predstavlenii o psikhologicheskome zdorov'e lichnosti [The general and the particular in perceptions of an individual's psychological health]. In: *Estestvenno-nauchnyi podkhod v sovremennoi psikhologii* [Natural science approach to contemporary psychology] / ed. by V. A. Barabanshchikov. Moscow, Publ. House of the Institute of Psychology, RAS. 880 p. Pp. 805–811. (In Russ.).

Dubrovina, I. V. (2009) Psikhicheskoe i psikhologicheskoe zdorov'e v kontekste psikhologicheskoi kul'tury lichnosti [Psychic and psychological health in context of person's psychological culture]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniia*, no. 3, pp. 17–21. (In Russ.).

Ozhegov, S. I. (1986) *Slovar' russkogo iazyka* [A dictionary of the Russian language] / ed. by N. Yu. Shvedova. 18th edn., stereotype. Moscow, Russkii iazyk Publ. 795, [2] p. (In Russ.).

Psikhologiya zdorov'ia [The psychology of health] (2006) : A textbook for higher education institutions / ed. by G. S. Nikiforov. St. Petersburg, Piter Publ. 607 p. (In Russ.).

Russkii iazyk [The Russian language] (1979) : An encyclopedia / ed. by F. P. Filin. Moscow, Sovetskaiia entsiklopediia Publ. 432 p. (In Russ.).

Submission date: 15.02.2015.

Артемова Наталья Георгиевна — кандидат психологических наук, доцент, научный сотрудник лаборатории познавательных процессов и математической психологии Института пси-

хологии РАН. Адрес: 129366, Россия, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13. Тел.: +7 (495) 682-05-22. Эл. адрес: natulya2797@post.ru

Галкина Татьяна Викторовна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии личности Института психологии РАН, доцент кафедры общей психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 129366, Россия, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13. Тел.: +7 (495) 683-53-40. Эл. адрес: galkina@list.ru

Artemtseva Natalya Georgievna, Candidate of Psychology, Associate Professor, Research Fellow, Laboratory of Cognitive Processes and Mathematical Psychology, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. Postal address: 13 Yaroslavskaya St., 129366 Moscow, Russian Federation. Tel.: +7 (495) 682-05-22. E-mail: natulya2797@post.ru

Galkina Tatiana Viktorovna, Candidate of Psychology, Senior Research Fellow, Laboratory of Psychology of the Personality, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences; Associate Professor, Department of General Psychology, Moscow University for the Humanities. Postal address: 13 Yaroslavskaya St., 129366 Moscow, Russian Federation. Tel.: +7 (495) 683-53-40. E-mail: galkina@list.ru